总觉得累 当心慢性疲劳综合征

□ 医学指导/广州医科大学附属第二医院疼痛科主任、主任医师 万丽

长期觉得累、睡不着？小心，你可能患上了慢性疲劳综合征。据专家介绍，过度、过久的慢性疲劳是种病，得治。但是，仅有6%的失眠和慢性疲劳患者曾到医院就诊。专家提醒，如果长期感觉过度疲劳或失眠，应警惕是否患上了慢性疲劳综合征。至于网上宣称有奇效的“臭氧大自血疗法”，虽然对慢性疲劳综合征、失眠症等有一定疗效，但此疗法有严格适应症，需专业医生进行评估，并需由专业医生操作。患者切莫盲目选择医疗机构接受这一疗法。

病例：“拼命三娘”患慢性疲劳综合征

今年39岁的张女士是一家合资企业的高级白领，平素工作雷厉风行，对外接洽订单、谈工作方案、设计工作流程等的处理总是干净利落，也是出了名的“拼命三娘”，因而格外受老板的赏识和青睐。可是，这段时间，张女士一直觉得体力不支，疲惫不堪，晚上睡不好，白天上班又想打瞌睡，同时还出现了颈肩酸痛、头痛、头晕等症状。她一度怀疑自己得了怪病，十分恐慌。

近日，她因为颈肩部痛和头痛来到广医二院疼痛科求诊。接诊的广州医科大学附属第二医院疼痛科主任、主任医师万丽经仔细询问其病史、工作性质和日常生活状态之后，考虑其为颈源性头痛和长期工作压力导致的“慢性疲劳综合征”。

仅6%的失眠和慢性疲劳患者就诊

万丽介绍，慢性疲劳综合征是一个慢性发病的过程。现代人生活节奏快、压力大，很多人都会感觉疲劳。“从严格意义上说，疲劳已是现代人常见的一种疾病。”但是，并非所有的疲劳都属于疾病之列，只有过度、过久的疲劳，才能称为疾病。

万丽提醒，慢性疲劳很容易被忽略。据世界卫生组织调查，全球约22%的人口是疲劳综合征患者，27%是失眠症患者。这两种病多发于20~50岁，与长期的过度疲劳（包括脑力和体力）、饮食生活不规律、工作压力和心理压力过大等精神环境因素有关。

现代医学还发现，慢性疲劳综合征与某些病毒感染有关，比如HMRV病毒。此类病毒常存于环境中，当机体过度疲劳时，感染此病毒的风险就将明显加大。如果感染病毒的正常人没有接受积极的治疗，以后患慢性疲劳综合征的风险就会明显增加。

有统计结果显示，在失眠和慢性疲劳患者中，只有6%的人就诊过，绝大多数患者不认为失眠是病，也有一部分人自作主张乱服安眠药，造成严重的药物依赖。而这部分病人，最终也极易发展成为疼痛科最为棘手的慢性疼痛病人——心因性疼痛（躯体化障碍）。

通过红外热像图可找到蛛丝马迹

万丽介绍，判断患者是否存在慢性疲劳综合征，首先可以通过自身的感受来判断，如果长期感觉过度疲劳，比如总觉得体力不支、肢体乏力、疲惫不堪、慢性疼痛或者长期失眠，都应该警惕是否已经是慢性疲劳综合征；其次，慢性疲劳综合征也可以通过红外热像图找到蛛丝马迹。

“红外热像图是通过红外热像仪接受人体所发出的红外线，经转换为热图，从而显示机体相关的慢性病变或精神睡眠状态。”万丽说，在红外热像图上，长期疲劳的人可呈现花斑样、豹皮样的变化，而双眼部位则呈现出“熊猫眼”的图像。

慢跑、骑自行车、游泳有助有氧代谢

“慢性疲劳综合征不仅仅是休息不好，而是一种疾病。”万丽提醒，在快节奏、高压力的现代生活中，一定要保持适当的运动量。通过慢跑、骑自行车、游泳等运动方式保持机体的有氧代谢，有利于保证身体健康状态，预防慢性疲劳综合征。

万丽指出，如果已经患上慢性疲劳综合征，务必强制自己保证休息时间，同时注意通过适当适量的有氧运动保持机体的有氧代谢，并及时到医院就诊。

“网上也有不少关于用臭氧大自血疗法治疗慢性疲劳综合征的帖子，夸大这种疗法的功效。”万丽说，这种疗法主要是通过抽出自体血液加注一定浓度的臭氧后，用静脉回输的方式将臭氧导入人体，发挥臭氧的医学作用，调节身体亚健康的状态，整个治疗过程需要十分钟左右。“在一定程度上，臭氧大自血疗法可以加快血液循环，改善脑组织缺血缺氧状况，提高脑细胞的含氧量，促进体内积聚的垃圾产物的代谢，改变血液中血小板的聚合方式，促进血栓的溶解，清除血液中的致炎物质。”她说，臭氧大自血疗法的确有助于改善睡眠质量和精神状态，进而恢复机体活力，对慢性疲劳综合征、失眠症等有一定的疗效。“但是，这种疗法是有适应症的，需要专业医生进行评估后由医生操作进行。患者切莫盲目选择医疗机构接受这一疗法”。

多摄入植物蛋白质可防绝经期提前

美国科学家发现，通过全谷物、大豆和豆腐等食品长期大量摄入植物蛋白质，有助于降低女性绝经期提前的风险。

美国阿默斯特马萨诸塞大学和哈佛医学院的专家利用了一项大规模女性健康调查项目的数据，涉及11.6万名育龄女性在20多年间的营养和健康状况。

问卷调查了女性对131种常见食品的摄入状况。分析显示，如果来自植物蛋白质的热量占到全天摄入热量的6.5%，绝经期提前的风险比植物蛋白质热量只占4%的女性低16%。

研究人员说，以日均摄入2000大卡的热量计算，6.5%的热量相当于32.5克蛋白质。分析过程排除了年龄、胖瘦、抽烟习惯等因素的影响，确认多摄入植物蛋白质有助于预防绝经期提前，多摄入动物蛋白质没有这样的效果。相关论文发表在《美国流行病学杂志》网络版上。

女性卵巢功能在45岁以前停止活动称为绝经期提前，发病率约为5%到10%。绝经期提前不仅意味着生育能力提早衰退，还会增加心血管疾病、骨质疏松和认知能力下降的风险。

（新华网）

酒力较好的人更容易患痛风

据《朝日新闻》网站报道，日本防卫医科大学的一项研究成果表明，酒力较好的人更容易患痛风。而该人群即便平时不怎么饮酒，因为体内有关分解酒精的基因与他人不同，罹患痛风的危险也很高。

痛风是由于血液中尿酸持续过高导致的，会引起剧烈的关节疼痛，多见于中老年男性人群。在日本国内，目前有约100万名痛风患者，而更是有多达1000万名高尿酸血症患者。

日本防卫医科大学的讲师松尾洋孝和医师崎山真幸将研究的关注点转移到了名为“ALDH2”的基因上。这种基因在分解酒精的过程中发挥着很大作用，有的人生来该基因功能较弱，因此就不胜酒力。

该研究团队通过比较1048名男性痛风患者和1334名尿酸值正常、未患痛风的男性的基因发现，ALDH2的差异与罹患痛风的风险性息息相关。ALDH2功能较强、酒力较好的人罹患痛风的风险是酒力较弱者的2.27倍。

松尾洋孝表示：“酒力较好的人，即便不饮酒，罹患痛风的可能性也比较高。这类人应当多关注自己的尿酸值，此外肥胖也是诱发痛风的一个原因，因此应避免肥胖。”

血脂高的人能吃油吗？

受访人：
上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞

油脂被一些高血脂患者视为“罪魁祸首”，要么吃得很少，要么不吃。近期，美国心脏协会（AHA）发布声明称，油吃太少或一点不吃并不科学，在减少饱和脂肪酸摄入的同时，增加不饱和脂肪酸的摄入，反倒有助于降低血脂水平及患心脑血管疾病的风险。

上海华东医院营养科主任营养师陈霞飞表示，食用油是人体所需脂肪的重要来源之一，它含有人体所需的多种脂肪酸：饱和脂肪酸和不饱和脂肪酸。过多摄入饱和脂肪酸，易造成血脂升高及诱发心血管病；不饱和脂肪酸分为单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸两类，它们能提供人体必需的能量，单不饱和脂肪酸和欧米伽-3多不饱和脂肪酸还能调节血脂。美国塔夫茨大学研究发现，多不饱和脂肪酸的摄入不足会导致心脏相关疾病增加。

一般说来，“不饱和脂肪酸”大都存在于植物油中。其中，茶籽油、菜籽油和橄榄油中单不饱和脂肪酸含量较高。大豆油、玉米油、芝麻油、红花油、亚麻籽油和葵花籽油等多不饱和脂肪酸含量较高。花生油介于两者之间。“饱和脂肪酸”则在猪油、黄油、牛油等动物油中含量高。

滴油不沾会让高血脂患者缺乏必需脂肪酸，导致皮肤病、肠胃道及肝、肾异常等，也使得体内不能吸收脂溶性维生素A和D等，出现营养不良。日常饮食还是应吃些以“不饱和脂肪酸”为主的油脂，把每天食用油量控制在25克左右。《中国成人血脂异常防治指南（2016年修订版）》明确指出，血脂异常者应优先选择橄榄油、油茶籽油等作为烹调油，并多摄入富含欧米伽-3多不饱和脂肪酸的食物。

陈霞飞提醒，用油不能太单一，可把不同脂肪酸的油换着吃，比如花生油和大豆油、菜籽油换着吃。并且，炒菜时油温不能高，高血脂患者可多吃蒸煮、凉拌菜。此外，不同油吃法不一样，花生油、茶籽油等适合炒菜，大豆油、玉米油、葵花籽油等适合炖煮，麻油、亚麻籽油最好用来做凉拌菜等。最后，素食主义者可选茶籽油或橄榄油及花生油等；服用他汀等降脂药的患者，避免油炸食品，以免影响药效。